Período de Informe	**ABRIL DE 2026**				
Nombre contratista	JORGE LUCIANO FARIAS				
Tipo de documento	C.E.	**Numero de documento**	7.975.527		
Liga	ANTIQOUIA DE TRIATLÓN				
Deporte / modalidad	**Triatlón/Duatlón**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**4**	**Masculino** Nro.	**10**	
Supervisor del contrato	**ALEJANDRO NAVARRO**				
Número del contrato	200 DE 2026	**Informe de actividades No**	3		
Objeto del Contrato	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE UN ENTRENADOR PRINCIPAL PARA DESARROLLAR EL PROCESO DE PLANIFICACIÓN Y PREPARACIÓN DE LOS ATLETAS DE LA LIGA ANTIOQUEÑA DE TRIATLÓN, CON EL FIN DE DESARROLLAR EL POTENCIAL DEPORTIVO, SELECCIÓN, ENTRENAMIENTO Y PARTICIPACIÓN EN COMPETENCIAS, EN CATEGORÍA DE JUEGOS NACIONALES				

Asistencias de los deportistas preselección o selección Antioquia					
Nro.	**Nombre**	**Volumen**	**Sesiones realizadas en el periodo**	**Asistencias del deportista**	**Porcentaje de cumplimiento (Asistencias / Sesiones)**
1	Arango Simón (PS)		15	10	67%
2	Aristizábal Samuel		15	15	100%
3	Ballón Angélica		15	10	67%
4	Cuervo Mariana		15	10	67%
5	Geney Santiago (PS)		15	10	67%
6	Giraldo Juan José		44	44	100%
7	Henao Tomás		24	18	75%
8	Jerónimo Vargas		24	24	100%
9	Martínez Josué		44	44	100%
10	Restrepo Valentina (PS)		8	8	100%
11	Sánchez Jacobo		44	44	100%
12	Urrego Josep (PS)		24	20	85%
13	Velásquez Carolina		44	44	100%

14	Velez Alejandro		15	8	55%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	• Continuar con la transición del trabajo de fuerza máxima hacia fuerza específica y fuerza aplicada haciendo énfasis en la velocidad de ejecución. • Realizar el primer chequeo departamental en 400mts de natación y 3km de pedestrismo. • Carolina: Se mantendrá una alta calidad en los estímulos de intensidad, con trabajos dirigidos al sostenimiento de ritmos de competencia propios de las Series Mundiales. • Competir en Neiva.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	**Semana del 30 de marzo al 5 de abril** **Mesociclo: Realización (Carolina) Acumulación (selección** **Microciclo N.º 16: Recuperación (R – Carolina) y Choque (CH-Selección)** **Carolina Velásquez**: Microciclo de Recuperación (R) posterior a competencia, priorizando la regeneración fisiológica, se realizaron trabajos aeróbicos de baja intensidad y ajustes técnicos, manteniendo estímulos controlados de intensidad para evitar pérdida de adaptación. **Selección**: Microciclo de Choque (CH) fue orientado al incremento de la carga de entrenamiento, con énfasis en el desarrollo del volumen específico, trabajos de intensidad moderada-alta y fortalecimiento de capacidades aeróbicas y de fuerza.
Semana 2	**Semana del 6 al 12 de abril** **Mesociclo: Acumulación** **Microciclo N.º 17: Choque (CH)** Se realizo un incremento significativo de la carga de entrenamiento, tanto en volumen como en estímulos específicos de intensidad. Se priorizaron trabajos aeróbicos extensivos e intensivos en natación, ciclismo y carrera, junto con sesiones de fuerza orientadas al desarrollo de la fuerza general y específica. El objetivo principal fue generar un estímulo de carga que permita provocar adaptaciones fisiológicas relevantes en el sistema aeróbico, respetando los principios de progresión y control del entrenamiento dentro del proceso de preparación hacia el clasificatorio a los JJNN
Semana 3	**Semana del 13 al 19 de abril** **Mesociclo: Transformación** **Microciclo N.º 18: Acercamiento (A)** Este Microciclo fue enfocado en el ajuste progresivo hacia la competencia. Se priorizaron trabajos a ritmos de competencia, entrenamientos combinados (T1 y T2) y sesiones orientadas a la precisión técnica y táctica. El objetivo principal fue favorecer la super compensación y el estado óptimo de forma deportiva.
Semana 4	**Semana del 20 al 26 de abril** **Mesociclo: Realización** **Microciclo N.º 19: Competencia (C)** Este Microciclo fue enfocado en la participación en competencia El objetivo principal fue que el atleta llegue a la competencia en óptimo estado físico y mental, logrando expresar el máximo nivel de rendimiento acorde al

	proceso de preparación realizado, sobre todo los atletas que deberán competir tanto en duatlón como en triatlón en las distancias sprint.
Semana 5	**Semana del 27 de abril al 3 de mayo** **Mesociclo: Realización** **Microciclo N.º 20: Recuperación (R)** Este Microciclo fue destinado principalmente a la recuperación activa, con mantenimiento del volumen y reducción de la intensidad luego de la competencia de Neiva.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
NA

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Se realizaron mediciones específicas para la optimización de la posición aerodinámica en la bicicleta de Carolina. De manera complementaria, se llevó a cabo un análisis mediante túnel de viento virtual, con el objetivo de evaluar y ajustar parámetros biomecánicos y aerodinámicos orientados a mejorar el rendimiento. Este proceso fue desarrollado bajo la supervisión del Dr. Oscar Mario y con el acompañamiento de la Fundación 10 de 10.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	• Iniciar el proceso de clasificación olímpica (18 de mayo) de la deportista Carolina, asegurando su participación en competencias del más alto nivel y maximizando la obtención de puntos en el ranking olímpico. • Identificar y gestionar la participación en competencias complementarias de natación, ciclismo y/o atletismo para la Selección Antioquia, con el fin de fortalecer el desarrollo específico por disciplina y optimizar el rendimiento integral de los deportistas debido a la falta de competencias del primer semestre.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	

Semana 1	**Semana: 4 al 10 de mayo** **Mesociclo: Acumulación** **Microciclo N.º 21: Choque (CH)** **Objetivo general:** • Incrementar la carga global de entrenamiento • Generar estímulos de alto volumen con énfasis aeróbico • Introducir contenidos específicos con fatiga acumulada • Desarrollar tolerancia al esfuerzo **Contenidos y tareas principales:** • Alto volumen en natación (series aeróbicas: Intervalados extensivos e intensivos) • Ciclismo: trabajos extensivos prolongados • Carrera: intervalos extensivos e intensivos • Trabajo de fuerza general (énfasis en fuerza máxima) **Características de la carga:** • Alto volumen total semanal • Intensidad media predominante • Recuperaciones incompletas
Semana 2	**Semana: 11 al 17 de mayo** **Mesociclo: Transformación** **Microciclo N.º 22: Choque (CH)** **Objetivo general:** • Transferir la capacidad aeróbica a intensidades específicas de competencia • Incrementar la tolerancia al ritmo competitivo • Consolidar la eficiencia en situaciones de fatiga **Contenidos y tareas principales:** • Natación: series a ritmo de competencia • Ciclismo: intervalados intensivos (trabajos detrás de la moto) • Carrera: trabajos a ritmo de competencia • Transiciones • Fuerza máxima haciendo énfasis en la velocidad de ejecución **Características:** • Intensidad media-alta predominante. Alta especificidad • Disminución relativa del volumen
Semana 3	**Semana: 18 al 24 de mayo** **Mesociclo: Transformación** **Microciclo N.º 23: Acercamiento (C)** **Objetivo general:** • Afinar el estado de forma hacia la competencia • Optimizar la intensidad específica con menor carga global • Favorecer la recuperación manteniendo **Contenidos y tareas principales:** • Natación: trabajos a ritmo de competencia, con mucho nado de recuperación • Ciclismo: estímulos cortos y medios a intensidad específica • Carrera: intervalos breves a ritmo de competencia + trabajos aeróbicos

	• Transiciones específicas de T1 y T2 • Fuerza máxima haciendo énfasis en la velocidad de ejecución **Características:** • Disminución del volumen • Intensidad específica • Mayor énfasis en la recuperación luego de los trabajos específicos
Semana 4	**Semana: 25 al 31 de mayo** **Mesociclo: Realización** **Microciclo N.º 24: Competencia (C)** **Objetivo general:** • Alcanzar el pico de rendimiento en competencia • Gestionar recuperación en contexto de viaje largo **Contenidos y tareas principales:** • Sesiones cortas de activación en natación, ciclismo y carrera • Estímulos a ritmo de competencia (baja duración) • Transiciones breves (brick) de activación • Reconocimiento de circuito (si aplica) • Ajustes técnicos y tácticos precompetitivos • Estrategias de competencia • Rutinas de movilidad y recuperación • Adaptación al viaje (horarios, descanso, alimentación) **Características:** • Muy bajo volumen • Intensidad específica puntual (baja) • Alta recuperación • Ajuste a condiciones de viaje (fatiga, traslado, cambios de rutina)
Semana 5	NA

Observaciones del periodo
Se presentaron ajustes en la planificación de Carolina debido a la suspensión de eventos internacionales ocasionados por la situación bélica en Medio Oriente. De igual manera, la planificación de la Selección Antioquia se vio afectada por la cancelación de competencias nacionales, como el Campeonato Nacional Sprint que estaba previsto realizarse en Pereira. En este contexto, se hace necesario gestionar y buscar nuevas competencias, considerando que la Selección no volvería a competir oficialmente hasta después del mes de julio. Los atletas que registran un total de 15 sesiones corresponden a aquellos que no pueden asistir al horario de natación de las 13:00 horas. En estos casos, se reduce la cantidad de sesiones programadas, priorizando el componente de natación dentro del proceso de entrenamiento. Estas sesiones corresponden a los espacios en los cuales tengo acompañamiento directo como entrenador. Por otro lado, los atletas que cuentan con 24 sesiones son aquellos que pueden cumplir con la totalidad de la planificación semanal, de lunes a domingo, y en quienes también se tiene una mayor frecuencia de supervisión directa.



_____

FIRMA:
NOMBRE: Luciano Farias
NIT: 7 0 0 4 5 7 3 0 3 8
CE: 7975527